



3-dages workshop i mindful compassion

Vi er meget glade for, at Devon og Craig Hase (US) igen i år har sagt ja til at lede vores sommerworkshop, som i år vil have fokus på mindful compassion. [Devon & Craig](#) har begge tilbragt flere år på retriæter og har bl.a. samarbejdet med Richard Davidson og Joseph Goldstein. De har mange års undervisningserfaring samt er vant til at undervise mange forskellige nationaliteter. Undervisningen foregår derfor på et letforståeligt engelsk.

Ved sidste års workshop, hvor både flere [Åben og Rolig-instruktører](#) og samarbejdspartnere deltog, fik Devon & Craig utrolig god feedback på deres undervisning. En deltager sagde:

”Devon og Graig’s fine, afdæmpede og vedholdende måde at facilitere på, åbnede for nye aspekter af mindfulness og gav både faglige og personlige indsigter. Dagene var intense og givende på det helt personlige plan, selv for en garvet mindfulness instruktør. Efterfølgende har jeg anvendt stort set alle øvelser og mange aspekter af teorien i mit 1:1 arbejde med mine kunder og på mine egne retreats til stor glæde for kunder og kursister.”



Fredag 15/6, kl. 14 - 20

“Calming the mind”

På workshoppens første dag vil fokus være på, hvordan vi kan bruge compassion i vores professionelle virke, så vi bliver i stand til både at rumme lidelsen hos klienten samt vores egen selvkritik og forventninger. Devon & Craig vil gennemgå forskellen mellem empati og compassion og fremlægge de videnskabelige belæg for denne skelnen, herunder bl.a. gennemgå [Tania Singer's](#) studier af neurovidenskaben bag compassion.

Samtidig vil de guide os til en praksis, der fokuserer direkte på og opdyrker compassion på en måde, der er målt til at have positiv indvirkning på både resiliens og humør.

Lørdag 16/6 & søndag 17/6, kl. 10 - 16

“Opening the heart”

Lørdag og søndag får vi mulighed for at fordybe os yderligere i mindful compassion og inddrage fredagens læring i vores praksis samt fokusere på meditation både personligt og professionelt. Der vil blive mulighed for at benytte de skønne omgivelser omkring universitetet (fx Botanisk have og søerne) i bl.a. gående meditationer.

Dagene vil indeholde fælles meditation, perioder med stilhed og dialoger i plenum.



Pris: 3.500 kr. Prisen er inkl. forplejning alle dage, men uden overnatning.

Sted: Københavns Universitet, Institut for Psykologi, Øster Farimagsgade 2A, 1353 København K.

Tilmelding samt evt. spørgsmål sendes til mail@cfps.dk. Du kan læse mere om Center for Psykisk Sundhedsfremme på www.cfps.dk

